



Let's train for...

# HYROX

The last Round

## Info:

Von Anfangs Februar - Mitte April trainieren wir in 10 ca. 90 minütigen Lektionen (jeweils Di. od. alternativ Do Abends) welche im Vorfeld mit der Gruppe vereinbart werden, an unserer Kraft, Ausdauer & Technik.

## Ziel:

Die 8 Disziplinen des HYROX sowie die dazwischenliegenden Laufeinheiten bestmöglich meistern zu können. Neue Trainingsimpulse & Motivation zu sammeln oder sich "freiwillig" einer RACE zu stellen.

## Wie & Wo

Eigens für dieses Projekt steht der Gruppe im Kursraum sowie im dazugehörigen Outdoorbereich HYROX spezifisches Equipment zur Verfügung.

## Eine beständige Gruppe

Dieser Kurs richtet sich an Anfänger & Fortgeschrittene



**Spring auf den letzten Zug mit auf...**

**Kennenlernmeetin am Sa. 1 Februar**  
erstes Training Di. 4.Feb  
letztes Training Di. 8.April

**Kosten: für das KM. + 10 Trainings = 700,-CHF pP.**